

EIDE “ORMANI ARENADO” PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Conjunto de actividades físicas recreativas para contribuir a utilizar de forma sana el tiempo libre de adolescente de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

AUTOR: Lic. Yusniel Echevarria Hernández.

RESUMEN

Este trabajo surge por la necesidad de ocupar de manera más constructiva y de forma sana el tiempo libre de los adolescentes y jóvenes del consejo popular Punta de la Sierra. En esta etapa de la vida de todos los seres humanos ocurren cambios muy significativos no solo desde el punto de vista anatomofisiológico sino también desde el punto de vista psicológico, en estas edades se reafirman los rasgos de la personalidad que tendrá el individuo en la adultez, de ahí la importancia que se le concede al trabajo educativo en esta etapa de la vida. El propósito de este trabajo es mantener a los adolescentes vinculados a la sociedad de manera sana mediante actividades físicas recreativas de manera que se desarrollen simultáneamente las cualidades y valores morales y las capacidades físicas de los participantes. Para ello se ha elaborado un conjunto de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta las necesidades y motivaciones de los adolescentes y jóvenes en cuestión.

Es importante destacar que este trabajo surge como necesidad después de realizar varias observaciones, encuestas y constatar que existe un gran número de adolescentes que ocupan su tiempo libre en actividades delictivas, vicios, juegos ilícitos que atentan contra sus propias vidas como el tabaquismo, alcoholismo etc., de ahí la importancia que le conferimos a este trabajo investigativo.

INTRODUCCIÓN

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una

necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, mas cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas el deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los mas recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento.

Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 14 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas organizados por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc., los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta, y una entrevista, las cuales unidas a la observación sistemática, nos mostraron que no existen actividades donde estos adolescentes al concluir sus

actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la zona pertenecientes al Consejo Punta de la Sierra y proponer un programa de actividades físicas recreativas encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Por lo que nos planteamos el siguiente Problema:

¿Cómo contribuir a una mejor utilización de forma sana del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane?

Objeto de Estudio:

Una mejor utilización de forma sana del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane

Objetivo:

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor utilización de forma sana del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre?
2. ¿Cuál es la situación actual de la utilización de forma sana del tiempo libre en los adolescentes del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane?
3. ¿Qué actividades físicas-recreativas se pudieran ofertar a los adolescentes del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane?

Tareas Científicas:

1. Investigación de los antecedentes históricos y fundamentos teóricos que sustenten la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre.
2. Análisis de la situación actual de la utilización de forma sana del tiempo libre en la zona perteneciente al Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

3. Elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para la utilización de forma sana del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la zona perteneciente al Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Población:

En el Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane Existe una población de 235 adolescentes de ellos tomamos como **muestra 100** para realizar esta investigación.

Unidad de Análisis:

La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 14 años, los cuales son un total de 235.

Los datos para nuestro trabajo van a ser Cualitativos y se va a utilizar una escala Nominal.

Además utilizaremos como grafica el Histograma y el, Se aplicara una décima de proporción con el objetivo de conocer las actividades que prefieren realizar en su tiempo libre, para de esta forma encaminar nuestro trabajo a diseñar actividades que cumplan con sus expectativas.

Métodos Empleados.

Métodos teóricos:

1. **Análisis y Síntesis:** Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.
2. **Histórico lógico:** Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.
3. **Inducción-deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Métodos empíricos.

1. **Encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físicas-recreativas de los adolescentes jóvenes.

2. **Entrevista:** La utilizamos para intercambiar con los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físicas-recreativas.
3. **Análisis documental:** Este método nos posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.
4. **Consulta con especialistas:** Se utilizo para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.
5. **Observación:** Se observaron actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

Métodos Estadísticos.

1. **Análisis porcentual:** Se utiliza para procesar la información obtenida de los métodos empleados.